

SECONDI PIATTI

Polpette di carne con Uovo sodo

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso



INGREDIENTI

CARNE MACINATA DI MANZO 600 gr

UOVA DI QUAGLIA 15

UOVO 1

SALE 1 pizzico

PEPE 1 pizzico

PANE GRATTUGIATO

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaino da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

OLIO DI ARACHIDE

ORIGANO

Le **Polpette di carne con uovo sodo** sono una delle ricette più golose che abbiamo mai mangiato! Queste **polpette di carne** che nascondono al loro interno un morbido **uovo sodo**, sono ottime non solo come secondo piatto ma anche da servire come antipasto o per accompagnare un aperitivo alternativo. Se non vuoi consumare fritti, in alternativa, puoi provarle anche al forno, ti assicuriamo che sono ugualmente sfiziose!

Per i fans delle polpette ecco alcune idee da provare:

[Polpette di ceci e pecorino](#)

[Polpette di pane e rucola](#)

[Polpette di ricotta al forno](#)

[Polpette di carne al limone](#)

[Polpette di tonno e pane](#)

PREPARAZIONE

- 1 Versa nella ciotola la carne macinata, aggiungi un pizzico di sale, l'uovo, un pizzico di pepe e del prezzemolo grattugiato. Mescola bene e, quando avrai ottenuto un composto omogeneo, aggiungi qualche cucchiaio di pane grattugiato. Mescola prima con una forchetta e poi lavora l'impasto con le mani. Copri la ciotola con della pellicola e riponi in frigorifero per 30 minuti.







- 2 Fai cuocere ora le uova di quaglia in acqua bollente per 4 minuti, poi passale sotto l'acqua fredda e sgusciale.



3 Riprendi ora la carne dal frigorifero, prelevane una porzione della grandezza di un'albicocca, appiattiscila e metti nel mezzo l'uovo sodo, chiudi e forma la polpetta. Prosegui in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Versa in un piatto del pane grattugiato e impana le polpette.





4 Ora che le polpette sono pronte, puoi procedere con la cottura. Abbiamo usato la

friggitrice perché così si riesce a controllare al meglio la temperatura dell'olio, ma puoi friggere anche in pentola: fai attenzione al fatto che l'olio sia abbondante e che la temperatura sia attorno i 180°C. Controlla la temperatura dell'olio con un termometro o fai la prova stecchino: immergi uno stecchino di legno nell'olio e, se attorno ad esso si formano le bollicine, la temperatura è perfetta. Quando l'olio è caldo versa le polpette e fai cuocere per circa 10 minuti, girandole di tanto in tanto, dovranno essere dorate e croccanti fuori. Quando le polpette saranno cotte, scola su della carta assorbente, aggiusta eventualmente di sale e servi calde.

